
























Tételes étlap 2024.01.15. - 2024.01.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 01. 15. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Grissini	2 102,96	503,10	11,98	14,00	7,56	63,76	6,42	3,70			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Somogyi kanászleves	1 053,68	252,08	20,23	11,41	4,55	16,62	0,00	4,29			
	Káposztás kocka	2 310,09	552,65	16,72	17,39	2,19	81,13	4,00	3,57			
	Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00			
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Zöldpaprika	32,76	7,83	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:		8 561,29	2 048,14	74,39	56,49	19,29	291,21	75,70	15,02		
	2024. 01. 16. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34		
Korpás kenyér		1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
T Banán		438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			





2024. 01. 16. kedd												
(00101) Normál szoc.otthon												
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 		
	Paprikás burgonya kolbásszal	2 218,90	530,84	19,48	19,84	5,20	67,04	0,50	3,83	  		
	Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98			
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	 		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
Összesen:		8 344,83	1 996,37	77,37	46,68	16,43	310,72	51,98	17,02			
2024. 01. 17. szerda												
(00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E	Kertészleves	664,15	158,89	4,67	9,50	1,10	13,36	0,00	2,42	     		
	Erdélyi rakott káposzta	2 769,29	662,51	31,38	40,48	15,88	37,54	2,77	6,12	  		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14	  		
	Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49			





2024. 01. 17		(00101)										
V	Uborka	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
	Összesen:	7 593,52	1 816,63	72,47	70,92	26,82	210,54	51,29	13,64			
2024. 01. 18. csütörtök		(00101)										
Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Ivójoghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49			
	Sajtos stangli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
T	Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00			
E	Csontleves	685,96	164,10	6,26	7,28	0,68	18,24	0,00	1,46			
	Temesvári sertéstokány	1 511,41	361,58	24,92	23,69	7,31	11,51	0,83	2,98			
	Petrezselymes rizs	1 733,80	414,78	7,73	9,58	1,11	73,92	0,00	1,39			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Disznósajt	790,02	189,00	8,70	16,98	6,09	0,12	0,00	2,62			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:	7 188,27	1 719,67	63,86	64,58	18,62	217,08	43,82	10,94			
2024. 01. 19. péntek		(00101)										
Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Minitutella 30g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			



















2024. 01. 19. péntek (00101) Normál szoc.otthon											
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Gyümölcsleves(alma, meggy)	939,93	224,86	1,78	2,55	1,30	47,68	33,96	0,47		
	Rántott csirkemáj	2 358,95	564,34	45,89	18,71	4,27	52,43	0,00	2,13		
	Burgonyapüré	1 356,19	324,45	8,74	5,54	2,48	58,72	0,03	1,58		
	Vágott vegyes savanyúság	58,99	14,11	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,88		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	Zsír	775,80	185,60	0,02	19,94	8,30	0,00	0,00	0,00		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
	Összesen:	10 847,20	2 595,01	90,85	62,16	23,03	341,98	87,07	9,03		
2024. 01. 20. szombat (00101) Normál szoc.otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40		
	Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Zabgaluskás leves	485,30	116,10	5,24	2,32	0,26	18,23	0,00	1,53		
	Natúr szelet	1 359,66	325,28	27,19	19,15	4,52	10,65	0,00	1,66		
	Gyöngybab főzelék	2 282,97	546,17	25,56	17,16	1,98	71,73	0,00	1,34		





2024. 01. 20. szombat (00101)		Normál szoc.otthon									
E	Korpás kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32	  	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Összesen:	10 964,30	2 623,04	112,57	57,41	16,63	392,90	91,18	10,59		
2024. 01. 21. vasárnap (00101)		Normál szoc.otthon									
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Tojásrántotta	740,39	177,12	7,88	15,93	2,83	0,35	0,00	3,04		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
T	Piskóta szelet 0,025 g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
E	Zöldborsóleves	1 176,32	281,42	12,01	10,13	1,09	34,80	0,00	3,00	  	
	Cigánypecsenye	4 500,89	1 076,77	22,58	108,21	40,87	1,55	0,00	5,27		
	Hagymás burgonya	1 370,41	327,85	6,54	9,81	1,12	51,99	0,00	1,02		
	Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,27	0,00	3,78	0,99	1,97	 	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Bécsi felvágott	396,00	94,74	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50		
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Összesen:	11 427,42	2 733,83	82,76	157,43	48,02	237,85	32,63	19,31		





.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

